

استرسدن موفقیتته چاتماق اوچون دورد آدیم

اوروپا اعصاب علملری محققلرین بیر، استرسین کترولو اوچون دورد مرحله یول گورسدیب کی اونلاری پیاده ائله ماغینان استرسلی انسانلارین زندگانلیغینی تب - چنوبر ائله ماق اولار.



اوروپا اعصاب علملری محققلرین بیر، استرسین کترولو اوچون دورد مرحله یول گورسدیب کی اونلاری پیاده ائله ماغینان استرسلی انسانلارین زندگانلیغینی تب - چنوبر ائله ماق اولار.

دوبلین «ترینیتی» کالجی نین اوستادی، پروفیسور یان رابرتسانا گوره، اونون ارانه ائله دیغی یوللارین علمی قاینای واری و اونو بیر دفعه امتحان ائله ن انسانلار، استرسی آزالتماق اوچون داها آیری یولدان استفاده ائله ماغا حاضر دئییل لر. او دورد یول، بونلاردیر:

بیرینجی قدم: اوچا سس اینن اوز بئینیزه دئین: بو شرایط نه ده هیجانلیدیر!

استرسی ترقی یه اولان فوق العاده بیر فرصته تبدیل ائله ماق اوچون، «شرایط نه قدر استرس گتیرندیر» عوضینه اوچا سس اینن اوزره دئین: «قاباغا گلن موقعیت نه قدر ده هیجانلیدیر!» بو دئماق، ظاهرده ساده و اهمیتسز گورونسده، موقعیتته نجه باخماغی بئینه امر ائلیر. مضطرب اولدوغوموز زمان کوتیزول هورمونو آخماغا باشلاییر. بو حالدا بئینین عکس العملی او هورمونون ضررلی و یا فایدالی اولدوغونون تعیین ائلیر. بیزیم وظیفه میز مناسب موقعیتی بئینین اختیاریندا قویماقدیر کی لازم اولان دستورو وئرسین. بو شرایطده بئینی شرایطین عادی اولدوغونا قانع ائله ماق اولماز. فقط اونا الفاء ائله ماق اولار کی شرایط چوخ هیجانلیدیر.

ایکینجی قدم: درین نفس آلیب وئرمک

بو زمانلاردا درین بئش ثانیه لی نفس آلماق و آلتی ثانیه لی نفس وئرماق لازمدیر. درین نفس آلیب وئرماق بئینده شیمیایی تغییرلره سبب اولور طبیعی ضد استرس داواسی کیمی عمل ائلیر.

اوجونجو قدم: بیر سوپر کیمی دایانین

اوزره قهرمان ژستی توتون، یعنی صاف دایانین، سینه زی قاباغا وئرن باشیزی یوخاری توتون. قهرمان ژستی بئین داها یاخجی ایشلیه بیله جاغینا اعتمادینی آرتیرار. حقیقتده بو حالت بئینین گوجو و قابیلیتینی آرتیرماق اوچون فنددیر. آزمایشلرین نتیجه سی قهرمان ژستی نین تستوسترون هورمونونون داها آرتیق آخماسینا سبب اولماسینی گورسدیر.

دوردونجو قدم: اللریزی یومروقلایین

دوردونجو قدم ساغ الیزی یومروقلایب 45 ثانیه باغلی سونرا 15 ثانیه آپیق و سونرا یننه 45 ثانیه یومروق شکلینده ساخلاماقدیر. بو عمل بئینین سول طرفینه چالیشدیریب و بدنی ذهنی چالیشما موقعیتته گتیرر کی استرسدن بدنین ایشینی یاخجیلاتماق اوچون استفاده ائله سین.

رابرتسانا گوره، استرس بویوک انرژی منبعیدیر. اونا گوره اونو استخراج ائله بیب موفقیت یولوندا ایشلتماق اولار. یوخسا قوجالماغا، افسرده لیغا و سرطانا سبب اولار. بو دورد قدمی اجرا ائله ماق زندگانلیغین بوتون بحرانلاریندا یوخاری اعتماد به نفس، یوخاری انگیزه و وصف اولونمایان شادلیغا سبب اولار. عالملرین و هنرمندلرین لاپ بویوک اثرلرینین زندگانلیقلارین لاپ بحرانلی شرایطده یارانماسی اصلاً تصادفی و راست کلمه بیر ایش دئییل.

ذکی اولون و عاطفی و اقتصادی بحرانلاری خلاقیت و فایدالی لیغین آرتیرماسی یولوندا گوجلو منبعه تبدیل ائله یین. یادیمزدا اولوسن نفس آلدیغیمیز گونه قدر استرس بیزمله وار، اونو موفقیتته فرصته تبدیل ائله ماق و یا اونا مغلوب اولماق بیزیم اوز الیمیزده دیر.